

野菜ソムリエが教える！

12/19 (木)  
10:30~  
13:00

季節野菜の

かんたん料理



とってもヘルシー！

明日の献立はこれで決まり！

寒い日にぴったり！

旬の枚方野菜をたっぷり使った  
体がぽかぽか温まるレシピ  
お教えします！

## MENU

- ・れんこんの甘酢漬け 梅風味
- ・れんこんと鶏むね肉の甘辛炒め
- ・とろとろ れんこん汁
- ・白菜とツナの味噌煮込み
- ・ごはん 枚方産ヒノヒカリ  
「エコレンゲ米」を使用します！



旬野菜のミニセミナーもあります！

参加費：1,500円（税込み）

定員：先着18名

申込：12月3日（火）10時～窓口・電話・FAXにて

対象：高校生以上

持物：エプロン、三角巾、手拭きタオル



講師：鳥越 よし子  
野菜ソムリエ・管理栄養士

お問合せ 津田生涯学習市民センター 枚方市津田北町2-25-3  
電話：050-7102-3139 FAX：072-859-6600